

# ふくらパン屋さん

## 取扱説明書／料理集

### HBH915 [1.5斤用]

お買い上げまことにありがとうございます。  
お取り扱いに際しては、この取扱説明書を必ずお読みのうえ正しくお使いください。  
お楽しみになった後はお使いになる方がいつでも見られる所に大切に保管してください。また、取扱説明書は商品の一部ですので、商品の転売譲渡に際しては必ずいっしょに引き渡してください。



## もくじ

### お使いになる前に

安全のために必ずお守りください	1
使用上のご注意	2
各部のなまえ	3
操作部のなまえとはたらき	4
パンを焼く前に	5

### 焼き上げまで

焼き上げまでの使用方法	8
タイマーを使う場合	12

### 山形パンメニュー

食パンメニュー	13
ソフト食パンメニュー	16
フランスパン風メニュー	17
スイートパンメニュー	18
全粒粉パンメニュー	19
マフィン風メニュー	20

でき上がったパンを使ってアレンジしてみよう	23
-----------------------	----

### 生地づくり

生地づくりの使用方法	24
手づくりメニュー	25
中華まん生地づくりメニュー	41

### ジャム

ジャムコースの使用方法・メニュー	42
------------------	----

### ご愛用の手引き

生地づくりと保存について	43
おいしく食べるために	44
パンづくりのQ&A	45
パンのできばえがおかしいときは	47
修理を依頼する前に	49
こんな表示が出たときは・仕様	50
アフターサービスについて	裏表紙

# 安全のために必ずお守りください

ここに示した注意事項は製品を安全にお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するための重要事項を警告、注意に分けて示します。必ずお守りください。

## ⚠ 警告

取り扱いを誤ると、死亡または重傷などを負う可能性があります。

## ⚠ 注意

取り扱いを誤ると、傷害または物的損害が発生する可能性があります。

## ⚠ 警告



禁止

- 本体の水洗いはしない。  
感電の原因になります。



禁止

- 湿気の多い場所で使用したり放置しない。  
感電の原因になります。



## ⚠ 注意



禁止

- 焼き上げ中、焼き上げ直後は熱いので蒸気口、ふた、本体に顔や手を近づけない。  
やけどの原因になります。  
特にお子様にはご注意ください。



必ず実施

- 使用中は、壁、カーテンなどから本体を5cm以上はなす。  
火災の原因になります。



禁止

- 電源はタコ足配線にしない。発熱による火災の原因になります。
- 電源コードをもって電源プラグを抜かない。(必ずプラグを持つ。)コードに傷が付く感電やショートによる発火の原因になります。
- 電源プラグを持つときは、ぬれた手でさわらない。  
感電の原因になります。
- 電源コードは無理に曲げたり、ねじったり、強く束ねたり、引っ張ったり、重いものをのせたり、加工したり、足に引っかかるような状態にしない。(コードが傷みます。)



- 電源コードや電源プラグは傷んだまま使わない。  
感電やショートによる発火の原因になります。



分解禁止

- お客様ご自身の修理・改造はしない。  
火災や感電の原因になります。
- 修理は販売店へご相談ください。

# 使用上のご注意

## 使用上の注意

- テーブルクロス、じゅうたん、ぐらついた台の上など不安定な所で使わない。



- バンブくり以外には使わない。



- 決められた容量以上で使わない。  
焼き上がりが悪くなり、ふたの内側にパンがついてしまいます。



- 使用中にプラグは抜かない。  
運転が止まってしまう。再スタートしても焼き上がりません。(P.50を参照してください。)



- ふきんをかけない。  
蒸気が出なくなり、ふたの形状や変色の原因になります。



- ふたを開けたままにしない。  
ふたを開けたまま使用しますとパンがうまく焼き上がりません。



- パンケースの底を水につけない。  
給水口の中へ水が入り給水栓が故障する原因になります。(外側はぬれふきんで拭く程度にして水洗いは内側のみにしてください。)



- パンケースはていねいに扱う。  
パンケースを変形させるとパンのできばえに影響します。

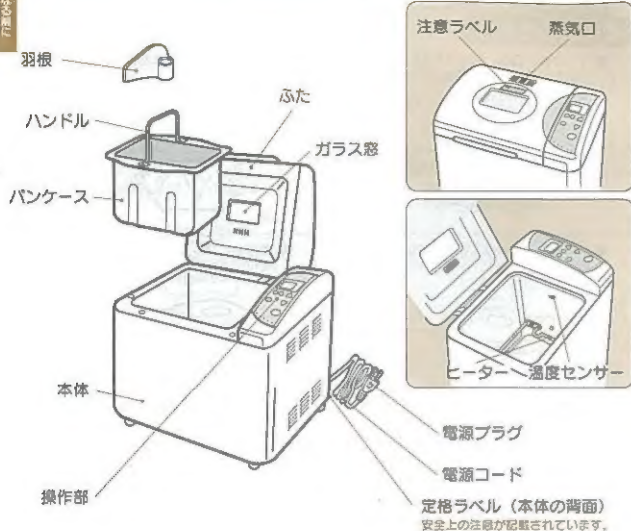


## 使用後は

- 庫内はいつもきれいに。  
汚れやパンくずをためたままにしておくと、異臭の原因となります。

- 長期間保管するときは、本体、パンケース、羽根のよれや水分をふきとって十分乾燥させてから保管する。

# 各部のなまえ



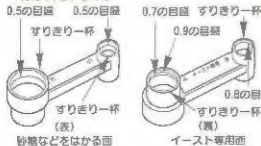
## 付属品

※必ず付属の計量カップ及びスプーンをお使いください。

- 計量カップ (1個)  
水などはかります。  
220ml以上を計量する場合は2回に分けてはかってください。  
※粉ははかれません。

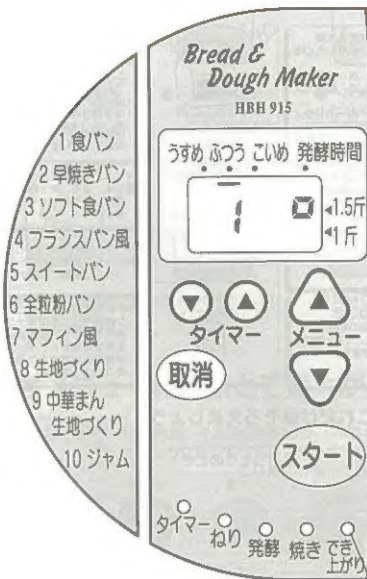


- 計量スプーン (1個)  
(市販の計量スプーンとは異なります。)  
砂糖などをはかる面とイーストのみをはかる面に分かれています。



	容量について			
	スプーン大	スプーン小	1杯	1杯
容量 ml	15	7.5	4	2
砂糖 g	8	4	—	—
スライス状 g	6	3	—	—
塩 g	—	—	4	2
イースト (乾燥)	12	—	—	—
容量	1.2L	0.6L	0.4L	0.2L
ドライイースト	4.2g	3.3g	3.3g	2.7g

# 操作部のなまえとはたらき



## キー

- タイマーをセットする時に押します。
- ▲押すごとに10分ずつ進む
- ▼押すごとに10分ずつ戻る
- 押し続けることで送りになります。
- ※「スイートパン」、「マフィン風」、「生地づくり」、「中華まん生地づくり」、「ジャム」はタイマーセットができません。

## メニュー キー

- メニュー番号を選ぶときに押します。
- ▲押すごとにメニュー番号が「1」食パンから順に進みます。
- ▼押すごとにメニュー番号が逆送りします。
- スタート後メニュー番号を見たい時は、メニューキーを押すとメニュー番号表示になり、はなすと時間表示に戻ります。

## 取消 キー

- 各コースの工程やタイマー予約などの取消に使用します。
- ※スタートさせたあとに取り消すときは、2秒間押し続けてください。

## スタート キー

- 各コースの工程やタイマー予約などのスタートに使用します。
- スタート後は行っている調理工程を表示します。
- 表示は「でき上がり」までの時間表示にかわります。

行程表示ランプ  
行っている行程が点滅します。



# パンを焼く前に

## ●パンの材料たち

### ドライイースト



パンをふくらませる生物  
●手裏剣のいらないものを使います。  
適当な温度、水、糖を与えると活動して、炭酸ガスを作ります。

※必ず国内メーカーのドライイーストをご使用ください。天然酵母、生イースト等は使用できません。  
(日清製粉スーパーカメリヤをおすすめします。)

### スキムミルク



●風味をよくし、栄養価を高めま。

### マーガリン/バター



パンが固くなるのを防ぐ  
●風味をよくし、パンをやわらかく仕上げます。

### 小麦粉



●パンづくりには、ふつうタンパク質の多い強力粉を使います。  
●(種類により)強力粉を混ぜる必要はありません。  
●水でねると、「グルテン」というタンパク質が形成されて包気を生むのでパンがふくれます。  
※国内産の小麦で作った小麦粉等はグルテンが異なるためかむくらに差があります。日清製粉の強力粉カメリヤをおすすめします。

### 砂糖



イーストの発酵を助ける  
●白砂糖、きり、焼き色、ツヤを出し、やわらかく仕上げます。

### 塩



イーストの動きをコントロール  
●グルテンを安定させ、しつかりした生地になります。

### 水



●小麦粉に加えてねると、パンの形をつくるグルテンが形成されます。水の温度で生地を調節し、イーストが適切に発酵する状態にすることが出来ます。

## パンづくりの道具たち、これだけはそろえましょう。

### 自動/パンづくりのとき



### 手づくりのとき



※パン切りナイフは必ず用意してください。(特にソフト食パンを切るときはパン切りナイフが必須です。)

## ○パンづくりのしくみ

### 1 ねり



●パン生地材料をねり合わせます。粘りの強い生地になります。

### 2 一次発酵



●一定温度に生地を保つことによりイーストの働きを促進させます。

### 3 ガス抜き



●一次発酵でたまったガスを抜き酸度を供給します。

### 4 二次発酵



●再び生地を発酵熟成させます。

### 5 ガス抜き



●再びガスを抜き酸度を供給し、成形発酵に備えます。

### 6 成形発酵



●パンの形にする仕上げる発酵です。

### 7 焼き上げ



●焼いてパンの状態に仕上げます。

### 8 取り出し



●蒸気を逃がします。

★ミックスコールドについて  
レーズンなどくさい材料の入れ時をお知らせします  
(ピッツァなど10個になります。)

## ○各メニューの種類とでき上がり時間

### 1 食パン

(うすめ  
ふつう  
こいめ)

1斤4時間、1.5斤4時間10分(ふつう)  
※ふつうに対してうすめ10分焼きが短くなります  
こいめ10分焼きが長くなります



	1斤	1.5斤
うすめ	60分 (2:50)	60分 (3:00)
ふつう	60分 (3:00)	60分 (3:10)
こいめ	60分 (3:10)	60分 (3:20)

### 2 早焼きパン(食パン)

1斤2時間40分、1.5斤2時間50分



	1斤	1.5斤
早焼きパン	20分 (2:20)	25分 (2:25)

### 3 ソフト食パン

1斤4時間40分、1.5斤4時間50分



	1斤	1.5斤
ソフト食パン	60分 (3:10)	65分 (3:15)

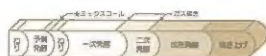
#### 4 フランスパン 1斤5時間、1.5斤5時間10分



★スタートからミックスロールまでの時間  
(1) 内はミックスロールする際の温度です。

	1斤	1.5斤
フランスパン	85分 (3:35)	85分 (3:45)

#### 5 スイートパン 1斤3時間50分、1.5斤4時間



★スタートからミックスロールまでの時間  
(1) 内はミックスロールする際の温度です。

	1斤	1.5斤
スイートパン	40分 (3:10)	45分 (3:15)

#### 6 全粒粉パン 1斤3時間50分、1.5斤4時間



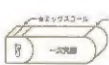
★スタートからミックスロールまでの時間  
(1) 内はミックスロールする際の温度です。

	1斤	1.5斤
全粒粉パン	50分 (3:00)	50分 (3:10)

#### 7 マフィン風 2時間



#### 8 生地づくり 1斤40分～1時間40分、1.5斤45分～1時間45分



※発酵時間はタイマーボタンで調節できます。

★スタートからミックスロールまでの時間

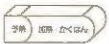
	1斤	1.5斤
生地づくり	15分 (5分)	20分 (5分)

※生地づくりは発酵時間が調節できるためミックスロール時の表示は決まっています。

#### 9 中華まん生地づくり 12分



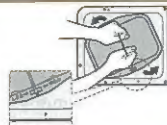
#### 10 ジャム 1時間50分



## 焼き上げまでの使用方法(1食パン～7マフィン風まで)

### 1 本体からパンケースを取り出します。

- ハンドルを持ってパンケースのふちにある矢印(ゆるむ)の方向に回し、取り出します。



### 2 パンケースに羽根をセットします。

- 羽根取り付け軸と羽根の穴の形を合わせ、確実に取り付けます。羽根が浮いているとパンができません。

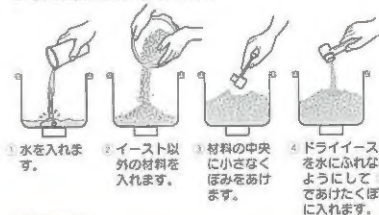


### 3 材料を用意します。

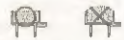
- 材料の配合はP.13～P.22の各メニューをご覧ください。

### 4 パンケースに材料を入れます。

- 次の順序で入れてください。



材料は正しくはかりましょう。  
●付属の計量スプーンの場合



材料は、乾いたスプーンで  
はかりましょう。

●付属の計量カップの場合



### お願い

#### 材料の温度について

- 夏場など室温が高いとき(28℃以上)は、パンのでき上がりが悪くなるので必ず冷水(約5℃)を使い、粉などの材料も冷やしておきます。また、冬場など室温が低い(約10℃以下)ときは、ぬるま湯(約30℃)をお使いください。

冷水は、予め冷蔵庫で冷やした水に氷を入ると手軽に5℃以下にできます。

#### 気温とタイマー使用について

- ※ 気温の高いときはタイマーをセットすると、冷やした材料の温度がスタート待ちの間上がってしまいパンのできが悪くなります。

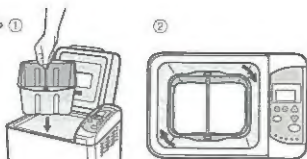
1. 本体をできるだけ涼しい場所に置く。
  2. 材料の水を10mℓ減らす。
  3. タイマーセットの時間を短くする。
- これらを組み合わせてできるだけ良い条件でタイマーをセットしてください。

## 5 パンケースを本体に入れます。

① ハンドルを持って図のように斜めに入れます。

※ パンケースの外側の水分をふき取ってすかに入れてください。

② パンケースのふちにある矢印(しる)の方向に回し確実に固定します。



## 6 ふたをして、電源プラグをコンセントに差し込みます。

### △ 注意

電源プラグを持つときは、ぬれた手でさわらないでください。感電の原因になります。

● 上記以外の表示のときは(電源)キーを2秒間押し続けて表示を消してください。



## 7 メニュー番号と分量を設定します。

● メニューの表示は1~10まで順番に進みます。押す度にメニュー番号が変わっていきます。

### 表示の説明

例 食パン1.5斤 焼き色ふつの場合

2分30秒 発酵時間



焼き色 メニュー番号 分量表示

材料配合は下記の各メニューをご覧ください。

食パンメニュー.....P13	ソフト食パンメニュー.....P16
フランスパンメニュー.....P17	スイートパンメニュー.....P18
全粒粉パンメニュー.....P19	マフィンメニュー.....P20

各メニューの分量表示は1.5斤→1斤の順番で表示されます。

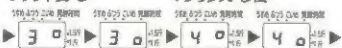
### 1 食パン



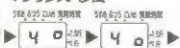
### 2 早焼きパン(食パン)



### 3 ソフト食パン



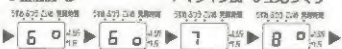
### 4 フランスパン風



### 5 スイートパン



### 6 全粒粉パン



### 7 マフィン風



### 8 生地づくり



### 9 中華まん 生地づくり



### 10 ジャム



合計  
10メニュー  
21コース

## 8 スタートさせます。

スタート キーを押すとねりが始まります。

○ 表示はでき上がりまでの残り時間にかわり、行っている工程表示ランプが点滅表示します。



### スタート後止めたいときは...

(電源) キーを2秒間押し続けてください。  
(ちょっと触っただけでは止まりません。)

2分30秒 発酵時間



## 9 パンケースを取り出します。

① プザーが張り「でき上がり」の表示が点滅したら(電源)キーを押してください。

② ミトンを使って、パンケースのふちにある矢印(ゆるむ)の方向に回して取り出します。

### △ 注意

やけどをしないように取り出してください。



### 保温について

パンは焼き上がり直後に、取り出した方がバリッとします。すぐに取り出しのできないときのために自動的に1時間保温しますが、焼き上がったパンを本体の中に長時間放置すると表面がべたついたり型くずれすることがありますのでできるだけ早めに取り出してください。パンケースを取り出すときは必ず(電源)キーを押してください。



## 10 パンを取り出します。

- パンケースからフランスパン風など固いパンを取り出すときはパンケースの裏側の羽根を少し動かすとパンが取り出し易くなります。



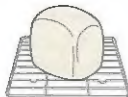
(羽根を回すとき  
とパンに大きな  
穴があいてしまう  
ので注意してく  
ださい。)

- パンを取り出すときに金属のヘラなど硬いものを使わないでください。

※ 連続してお使いになるときは、本体が完全に冷えてから（約1時間後）スタートさせてください。



- パンケースを逆さに持ち上下に数回振り、パンを取り出します。



- しばらく網の上などにせ、冷めます。

### ▲注意

本体が熱い間は、中に手や物を入れないでください。やけど、発火の恐れがあります。

## 11 電源プラグを抜きます。

- 電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。



## 12 パンケースの中に少し水を入れます。

- 水を入れなくてもそのまま放置すると羽根が取れなくなることがあります。生地がふやけたら水を捨て、パンケース内面、羽根を洗います。



## タイマーを使う場合

- パンケースの取り出しからメニュー番号選びまではP.8～P.9の1～7と同じ手順で行ってください。(※キーは押しません。)

### 1 タイマー時間を設定します。

※メニュー番号が表示されていないとタイマーセットはできません。

#### 例

現在の時刻が午後9時で翌朝6時30分に食パン・焼きふつうメニューを焼き上げたいとき、現在の時刻から翌朝6時30分までは9時間30分ありますのでタイマーを9:30にセットします。

9時間30分後に  
でき上がります。

9:30 11:57  
11:57



- ① 押すごとに10分ずつ進みます。
- ② 押すごとに10分ずつ戻ります。

### タイマーセット可能時間

	1斤		1.5斤	
	最短	最長	最短	最長
食パン うすめ	4時間	16時間	4時間10分	16時間
ふつう	4時間10分		4時間20分	
こいぬ	4時間20分		4時間30分	
早焼きパン	2時間50分	16時間	3時間	
ソフト食パン	4時間50分		5時間	
フランスパン風	5時間10分		5時間20分	
全粒粉パン	4時間		4時間10分	

### 2 タイマーをスタートさせます。

- (※) キーを押すとタイマーの工程表示ランプが点滅しスタートします。
- スタートすると焼き上がりまでの残り時間を1分きざみで表示します。

#### タイマー使用時のご注意

室温の高いとき、タイマーをご使用になりますとパンの焼き上がりが悪くなる場合があります。

P.8の「気温とタイマー使用について」を参照してください。



9:29 → 9:28 ...

#### ご注意

- ※「スイートパン」、「マフィン風」、「生地づくり」、「中華まん生地づくり」、「ジャム」のメニューはタイマーセットができません。
- ※レーズン、野菜、卵、牛乳などを入れてパンを焼く場合、タイマーはご使用にならないでください。(詳しくはP.46を参照してください。)

# 山形パンメニュー

タイマー……タイマーが使えます。  
タイマー……タイマーを使わないでください。

## 食パンメニュー

●メニューキーで1食パン又は、2 早焼きパンのどちらかを選んでください。  
砂糖・塩・スキムミルク・ドライイーストを計量する場合は、  
付属の計量スプーンを目盛に合わせて正確に計量してください。  
※ミックスコールド入れる材料には★印がついています。(ミックスコールドについてはP.6をご覧ください。)

1食2 メニュー番号	食パン	224kcal
分量 1斤 1.5斤		
水	190mℓ 280mℓ	400g
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 2 1/2	3
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	20g	25g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
ドライイースト	大スプーン 0.7	1
	イースト専用スプーンA	(内側の線)
	イースト専用スプーンB	(外側の線)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA 0.9	(内側の線)

1食2 メニュー番号	レーズンパン	251kcal
分量 1斤 1.5斤		
水	190mℓ 280mℓ	400g
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 2 1/2	3
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	20g	25g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
★レーズン	大スプーン 50g	70g
ドライイースト	大スプーン 0.7	1
	イースト専用スプーンA	(内側の線)
	イースト専用スプーンB	(外側の線)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA 0.9	(内側の線)

★レーズンは水分が多く真血の人におすすり。牛乳  
などのたんぱく質と組みあわせると効果的。

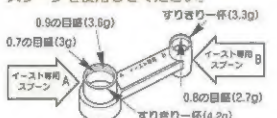
1食2 メニュー番号	くるみパン	278kcal
分量 1斤 1.5斤		
水	190mℓ 280mℓ	400g
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 2 1/2	3
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	15g	20g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
★くるみ	大スプーン 50g	70g
ドライイースト	大スプーン 0.7	1
	イースト専用スプーンA	(内側の線)
	イースト専用スプーンB	(外側の線)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA 0.9	(内側の線)

★くるみは粗くきざみます。  
★くるみはエネルギー、栄養価とも高い食品です。

カロリー 1.5斤 1/8切あたりのカロリー表示になっています。

## イーストの容量について

イーストをはかる時はイースト専用  
スプーンを使用してください。



1食2 メニュー番号	カレー粉パン	227kcal
分量 1斤 1.5斤		
水	190mℓ 280mℓ	400g
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 2 1/2	3
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	20g	25g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
★カレー粉	大スプーン 1 1/2	2
ドライイースト	大スプーン 0.7	1
	イースト専用スプーンA	(内側の線)
	イースト専用スプーンB	(外側の線)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA 0.9	(内側の線)

1食2 メニュー番号	にんじんパン	224kcal
分量 1斤 1.5斤		
水	160mℓ 230mℓ	400g
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 2 1/2	3
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	20g	25g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
すりおろしたにんじん	大スプーン 50g	70g
ドライイースト	大スプーン 0.7	1
	イースト専用スプーンA	(内側の線)
	イースト専用スプーンB	(外側の線)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA 0.9	(内側の線)

★にんじんは水気が多い場合、軽く水気を切  
ってください。

★にんじんに多く含まれているビタミンAは視力や予  
防し、美しづくりに欠かせません。

1食2 メニュー番号	コーヒージャワパン	278kcal
分量 1斤 1.5斤		
水	190mℓ 280mℓ	400g
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 2 1/2	3
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	15g	20g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
インスタントコーヒー	大スプーン 50g	70g
★くるみ	大スプーン 0.7	1
ドライイースト	大スプーン 0.9	1
	イースト専用スプーンA	(内側の線)
	イースト専用スプーンB	(外側の線)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA 0.9	(内側の線)

★くるみは粗くきざみます。

1食2 メニュー番号	ミルクリッチパン	269kcal
分量 1斤 1.5斤		
水	70mℓ 100mℓ	100g
牛乳	100mℓ	100g
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 1 1/2	2
マーガリン	20g	25g
100%生乳	大スプーン 40g	60g
ドライイースト	大スプーン 0.7	1
	イースト専用スプーンA	(内側の線)
	イースト専用スプーンB	(外側の線)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA 0.9	(内側の線)

※牛乳は室温にしておきます。

★牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、その吸  
収率も小食などに比べて2倍高くなっています。

1食2 メニュー番号	野菜パン	231kcal
分量 1斤 1.5斤		
野菜ジュース	60mℓ 80mℓ	80g
水	100mℓ 160mℓ	160g
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 1 1/2	2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	20g	25g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
冷凍ミックスベジタブル	大スプーン 60g	70g
ドライイースト	大スプーン 0.7	1
	イースト専用スプーンA	(内側の線)
	イースト専用スプーンB	(外側の線)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA 0.9	(内側の線)

※ミックスベジタブルは解凍し、よく水をき  
ってください。

★野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさ  
ん含まれています。野菜パンは色どりがきれいな  
だけでなく、お腹を強くする働きやがんの予防  
をする働きがあります。

1食2 メニュー番号	かぼちゃパン	230kcal
分量 1斤 1.5斤		
水	170mℓ 240mℓ	400g
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 2 1/2	3
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	20g	25g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
ゆでたかぼちゃ	大スプーン 50g	70g
ドライイースト	大スプーン 0.7	1
	イースト専用スプーンA	(内側の線)
	イースト専用スプーンB	(外側の線)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA 0.9	(内側の線)

※ゆでたかぼちゃは皮をむき、フォークの背  
などでつぶします。

★かぼちゃにはカロテンが多く含まれており、体の  
調子をととのえます。

1食2 メニュー番号	コーンパン	238kcal
分量 1斤 1.5斤		
水	160mℓ 230mℓ	400g
強力粉	280g	400g
コーンミール	大スプーン 10g	20g
砂糖	大スプーン 1 1/2	2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	20g	25g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
缶詰コーン(つぶ状)	大スプーン 50g	70g
ドライイースト	大スプーン 0.7	1
	イースト専用スプーンA	(内側の線)
	イースト専用スプーンB	(外側の線)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA 0.9	(内側の線)

※コーンはよく水をきってください。

1食2 メニュー番号	無塩パン	223kcal
分量 1斤 1.5斤		
水	190mℓ 280mℓ	400g
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 2	3
塩	大スプーン 20g	25g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
ドライイースト	大スプーン 0.7	1
	イースト専用スプーンA	(内側の線)
	イースト専用スプーンB	(外側の線)
(早焼きパンの場合)	イースト専用スプーンA 0.9	(内側の線)

★高血圧などで塩分を控えたい方に最適です。





**1又は2**  
メニュー番号

**ヨーグルトパン** タイマー  
231kcal  
分量 1斤 1.5斤

水	150mℓ	200mℓ
強力粉	280g	400g
はちみつ	20g	25g
塩	小さじ1	1 1/2
マーガリン	20g	25g
スキムミルク	大スプーン1	1 1/2
プレーンヨーグルト	60g	90g
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内袋の量)
	イースト専用スプーンB	1
	(早焼きパンの場合) イースト専用スプーンA 0.9	(内袋の量) 1
		(作り出し時) 1

※ヨーグルトは、牛乳と変わらない栄養価と、より消化吸収の良い利点を持っています。

**1又は2**  
メニュー番号

**ポテトパン** タイマー  
226kcal  
分量 1斤 1.5斤

水	160mℓ	230mℓ
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン1 1/2	2
塩	小さじ1	1 1/2
マーガリン	20g	25g
スキムミルク	大スプーン1	1 1/2
ゆでたじゃがいも	50g	70g
ドライパセリ	大スプーン1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内袋の量)
	イースト専用スプーンB	1
	(早焼きパンの場合) イースト専用スプーンA 0.9	(内袋の量) 1
		(作り出し時) 1

※ゆでたじゃがいもは、フォークの背などでつぶします。

**1又は2**  
メニュー番号

**ほうれん草・ベーコンパン** タイマー  
238kcal  
分量 1斤 1.5斤

水	170mℓ	240mℓ
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン1	1 1/2
塩	小さじ1/2	1/2
マーガリン	20g	25g
スキムミルク	大スプーン1	1 1/2
ゆでたほうれん草	40g	60g
ベーコン	20g	30g
結びき菜こしょう	小さじ1/4	1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内袋の量)
	イースト専用スプーンB	1
	(早焼きパンの場合) イースト専用スプーンA 0.9	(内袋の量) 1
		(作り出し時) 1

※ゆでたほうれん草、ベーコンは細かく切ります。

**1又は2**  
メニュー番号

**チーズパン** タイマー  
263kcal  
分量 1斤 1.5斤

水	170mℓ	250mℓ
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン1 1/2	2
塩	小さじ1	1 1/2
マーガリン	20g	25g
スキムミルク	大スプーン1	1 1/2
クリームチーズ	70g	100g
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内袋の量)
	イースト専用スプーンB	1
	(早焼きパンの場合) イースト専用スプーンA 0.9	(内袋の量) 1
		(作り出し時) 1

※クリームチーズは1cm角の大きさに切ります。

**1又は2**  
メニュー番号

**ブルーンパン** タイマー  
232kcal  
分量 1斤 1.5斤

水	170mℓ	250mℓ
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン1 1/2	2
塩	小さじ1	1 1/2
マーガリン	15g	20g
種めきブルーン	50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内袋の量)
	イースト専用スプーンB	1
	(早焼きパンの場合) イースト専用スプーンA 0.9	(内袋の量) 1
		(作り出し時) 1

※ブルーンは1cm角の大きさに切ります。  
※食塩、カルシウム等が多く含まれており貧血ぎみの人におすすめします。

## ソフト食パンメニュー ●メニューキーで3ソフト食パンを選んでください。

- ※砂糖・塩・スキムミルク・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンを目盛に合わせて正確に計量してください。  
※ミックスコールドに入れる材料には★印がついています。  
(ミックスコールドについてはP.6をご覧ください。)

**3**  
メニュー番号

**ソフト食パン** タイマー  
239kcal  
分量 1斤 1.5斤

水	180mℓ	270mℓ
強力粉	250g	400g
砂糖	大スプーン1 1/2	2
塩	小さじ1	1 1/2
マーガリン	30g	50g
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.9	(内袋の量)
	イースト専用スプーンA	0.7
		(内袋の量)



**3**  
メニュー番号

**おやつパン** タイマー  
252kcal  
分量 1斤 1.5斤

水	170mℓ	250mℓ
強力粉	250g	400g
砂糖	大スプーン3 1/2	4
塩	小さじ1	1 1/2
マーガリン	30g	50g
スキムミルク	大スプーン1	2
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8	(内袋の量)
	イースト専用スプーンA	0.7
		(内袋の量)

**3**  
メニュー番号

**フルーツミックスパン** タイマー  
262kcal  
分量 1斤 1.5斤

水	160mℓ	240mℓ
強力粉	250g	400g
砂糖	大スプーン2	2 1/2
塩	小さじ1	1 1/2
マーガリン	25g	40g
スキムミルク	大スプーン1	1 1/2
★ミックスドライフルーツ	50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8	(内袋の量)
	イースト専用スプーンA	0.7
		(内袋の量)

※ミックスドライフルーツは5mm角に切ります。



## フランスパン風メニュー ●メニューキで4 フランスパン風を選んでください。

※ 砂糖・塩・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンを目盛に合わせて正確に計量してください。

4 フランスパン風 ター		192kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
水	200ml 280ml	280g 400g
強力粉	280g	
砂糖	大スプーン 1/2	1/2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	大スプーン 4g	6g
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8	(内側の値)
	イースト専用スプーンA 0.7	(内側の値)

4 ライ麦パン ター		200kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
水	200ml 290ml	260g 380g
強力粉	260g	
ライ麦粉	30g	40g
砂糖	大スプーン 1/2	1/2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	大スプーン 4g	6g
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8	(内側の値)
	イースト専用スプーンA 0.7	(内側の値)

4 こまパン ター		205kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
水	200ml 280ml	280g 400g
強力粉	280g	
砂糖	大スプーン 1/2	1/2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	大スプーン 4g	6g
いりこま	大スプーン 2	3
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8	(内側の値)
	イースト専用スプーンA 0.7	(内側の値)

4 ふすまパン ター		196kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
水	200ml 280ml	280g 400g
強力粉	280g	
砂糖	大スプーン 1/2	1/2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	大スプーン 4g	6g
ふすま	大スプーン 2	3
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8	(内側の値)
	イースト専用スプーンA 0.7	(内側の値)

※ こまはビタミンEが多く含まれており、お肌の潤いをとるのえたり老化防止にも役立ちます。

※ ふすまは健康食品を扱っている店などで購入することができます。

※ ふすまは、小麦の糠の部分を含むものです。食感繊維などが豊富に含まれています。

4 胚芽パン ター		198kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
水	200ml 280ml	280g 400g
強力粉	280g	
砂糖	大スプーン 1/2	1/2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	大スプーン 4g	6g
小麦胚芽	大スプーン 2	3
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8	(内側の値)
	イースト専用スプーンA 0.7	(内側の値)

※ 小麦胚芽は必ず炒ります。  
※ 小麦胚芽は健康食品を扱っている店などで購入することができます。

※ 小麦胚芽は小麦の芽となる部分をひいたものです。小麦胚芽は無糖質、ビタミンが豊富。特にビタミンB1、Eをとるのに最適です。

4 ビールパン ター		207kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
一度沸騰させたビール	200ml 280ml	180g 250g
強力粉	180g	
薄力粉	100g	150g
砂糖	大スプーン 1/2	1/2
塩	小スプーン 1	1 1/2
ショートニング	大スプーン 4g	6g
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8	(内側の値)
	イースト専用スプーンA 0.7	(内側の値)

※ ビールは一度沸騰させて、室温まで冷まします。

## スイートパンメニュー ●メニューキで5 スイートパンを選んでください。

※ 砂糖・塩・スキムミルク・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンを目盛に合わせて正確に計量してください。

5 スイートパン ター		225kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
水	140ml 180ml	140g 180g
卵 (Mサイズ)	1/2個	1個
強力粉	220g	310g
薄力粉	30g	40g
砂糖	大スプーン 3	4
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	大スプーン 25g	35g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内側の値)
	イースト専用スプーンB 1	(内側の値)

5 ココアパン ター		255kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
水	150ml 190ml	150g 190g
卵 (Mサイズ)	1/2個	1個
強力粉	215g	305g
薄力粉	30g	40g
ココア (無糖)	大スプーン 2	3
砂糖	大スプーン 2 1/2	3 1/2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	大スプーン 16g	20g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
チョコレートチップ	大スプーン 40g	60g
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内側の値)
	イースト専用スプーンB 1	(内側の値)

※ 最近話題のココア。食感繊維がいっぱいです。

5 紅茶パン ター		225kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
紅茶液	140ml 180ml	140g 180g
卵 (Mサイズ)	1/2個	1個
強力粉	220g	310g
薄力粉	30g	40g
砂糖	大スプーン 3	4
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	大スプーン 25g	35g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
紅茶葉 (焙じり)	大スプーン 1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内側の値)
	イースト専用スプーンB 1	(内側の値)

※ 紅茶液は濃めにいれて冷まします。

※ 紅茶にはカフェイン、タンニン(カテキン類)、フラボノイドなどの成分が含まれており、抗菌作用、虫歯予防、ストレス解消などの効果があります。

5 パナナパン ター		236kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
水	90ml 110ml	90g 110g
卵 (Mサイズ)	1/2個	1個
強力粉	220g	310g
薄力粉	30g	40g
砂糖	大スプーン 2 1/2	3 1/2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	大スプーン 25g	35g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
バナナ	大スプーン 80g	120g
シナモン	小スプーン 1/2	1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内側の値)
	イースト専用スプーンB 1	(内側の値)

※ パナナはフォークの背などでつぶしておきます。

※ ご存知でしたか？バナナにはカリウムが多く含まれておりコレステロールを下げる働きがあります。



## 全粒粉パンメニュー ●メニューキーで 6 全粒粉パンを選んでください。

※ ブラウンシュガー・はちみつ・塩・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンを目盛に合わせ正しく計量してください。

■ 全粒粉パンは全粒粉の中のふすまや胚芽がグルテンを切って発酵をさまたげるので他のパンと比べて重く小さめのパンになりますが異常ではありません。

■ ミックスコールドに入れる材料には★印がついています。(ミックスコールドについてはP.67をご覧ください。)

6 全粒粉パン タグ		220kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
水	170mℓ	250mℓ
全粒粉	140g	200g
強力粉	140g	200g
ブラウンシュガー	大スプーン 2	3
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	20g	30g
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内袋の量)
	イースト専用スプーンB	1

メモ 全粒粉は、胚芽やふすまを含めて小麦を丸ごとひいたものです。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。

6 レズン全粒粉パン タグ		248kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
水	170mℓ	250mℓ
全粒粉	140g	200g
強力粉	140g	200g
ブラウンシュガー	大スプーン 2	3
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	20g	30g
★レズン	50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内袋の量)
	イースト専用スプーンB	1

6 ハニー全粒粉パン タグ		223kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
水	160mℓ	240mℓ
全粒粉	140g	200g
強力粉	140g	200g
はちみつ	大スプーン 1	2
塩	小スプーン 1	1 1/2
ショートニング	20g	30g
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内袋の量)
	イースト専用スプーンB	1

メモ はちみつは砂糖にはないビタミン類が含まれており、ビタミンB1、B6などが含まれています。

6 30%全粒粉パン タグ		223kcal
メニュー番号	分量 1斤 1.5斤	
水	180mℓ	260mℓ
全粒粉	80g	120g
強力粉	200g	280g
ブラウンシュガー	大スプーン 2	3
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	20g	30g
ドライイースト	イースト専用スプーンA 0.7	(内袋の量)
	イースト専用スプーンB	1



## マフィン風メニュー ●メニューキーで 7 マフィン風を選んでください。

※ 材料はあらかじめ別の容器で粉っぽさがなくなるまで混ぜあわせてからパンケースに入れてください。

■ マフィンはイーストを使う山形パンよりも小さめに焼き上がりませんが異常ではありません。

※ 薄力粉とベーキングパウダーは最初に合わせてふるってから他の材料に加えてください。

※ カロリーは1食あたりのカロリー表示になっています。

7 アメリカンマフィン		293kcal
メニュー番号		
マーガリン	150g	
砂糖	150g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40mℓ	
(薄力粉)	320g	
(ベーキングパウダー)	大スプーン 1	

7 バナナ&くるみマフィン		216kcal
メニュー番号		
マーガリン	120g	
砂糖	120g	
卵 (Mサイズ)	3個	
牛乳	40mℓ	
バナナ	120g	
(くるみ)	80g	
(薄力粉)	320g	
(ベーキングパウダー)	大スプーン 1	

※ バナナはよく熟したものを使い、フォークの跡などをつぶします。

※ くるみは粗くきざみます。

7 チョコレートマフィン		218kcal
メニュー番号		
マーガリン	150g	
三温糖	120g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40mℓ	
チョコチップ	60g	
(薄力粉)	310g	
(ベーキングパウダー)	大スプーン 1	
ココア	25g	

※ 薄力粉、ベーキングパウダー、ココアを合わせてふるいます。

7 レズンマフィン		214kcal
メニュー番号		
マーガリン	120g	
三温糖	130g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40mℓ	
(レズン)	120g	
ラム酒	大スプーン 2	
(薄力粉)	330g	
(ベーキングパウダー)	大スプーン 1	

※ レズンにラム酒をふりかけ、しばらくひたしておきます。水気を切ったレズンをふるった薄力粉とベーキングパウダーに加えてよく混ぜます。

7 オレンジマフィン		191kcal
メニュー番号		
マーガリン	120g	
三温糖	100g	
卵 (Mサイズ)	3個	
オレンジジュース	30mℓ	
ヨーグルト	100g	
(オレンジピール)	60g	
(オレンジキュラソー)	大スプーン 1	
(薄力粉)	320g	
(ベーキングパウダー)	大スプーン 1	

※ 5mm角程に切ったオレンジピールにオレンジキュラソーをふりかけ、しばらくひたしておきます。水気を切ったオレンジピールを、ふるった薄力粉とベーキングパウダーに加え、よく混ぜます。

7 抹茶&納豆マフィン		210kcal
メニュー番号		
マーガリン	150g	
三温糖	120g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40mℓ	
(薄力粉)	300g	
抹茶	20g	
(ベーキングパウダー)	大スプーン 1	
納豆	100g	

※ 薄力粉と抹茶、ベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。そこに納豆を加えてよく混ぜます。



7	さつま芋マフィン	197kcal
メニュー番号		
マーガリン	120g	
砂糖	120g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40mℓ	
さつま芋	200g	
(薄力粉)	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

※ さつま芋は皮をむき2cm角に切り、ゆでて冷ましておきます。

※ さつま芋は繊維が多く含まれています。おいしくお楽しみください。

7	マロンマフィン	199kcal
メニュー番号		
マーガリン	120g	
砂糖	120g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40mℓ	
栗の甘露煮	180g	
(薄力粉)	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

※ 栗の甘露煮は1cm角に切ります。

## ○あっさりタイプマフィン

7	低カロリーマフィン	128kcal
メニュー番号		
低カロリーマーガリン	120g	
砂糖	40g	
低カロリー甘味料	40g	
卵 (Mサイズ)	1個	
卵白	3個分	
牛乳	110mℓ	
(薄力粉)	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

7	甘さひかえめマフィン	153kcal
メニュー番号		
マーガリン	100g	
砂糖	70g	
卵 (Mサイズ)	2個	
牛乳	140mℓ	
(薄力粉)	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

7	いちじくマフィン	209kcal
メニュー番号		
マーガリン	120g	
三温糖	120g	
卵 (Mサイズ)	4個	
紅茶液 (濃くだしたもの)	60mℓ	
干しいちじく	120g	
(薄力粉)	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	
紅茶の葉	大スプーン 1	

※ 干しいちじくは細かくきざみます。

※ 紅茶液は濃くだし、冷ましておきます。

※ 紅茶の葉はふるった薄力粉とベーキングパウダーに軽く混ぜます。

7	コーヒーマフィン	211kcal
メニュー番号		
マーガリン	120g	
砂糖	150g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40mℓ	
アーモンドダイス	60g	
(薄力粉)	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	
インスタントコーヒー (粉末タイプ)	大スプーン 3	

※ ふるった薄力粉とベーキングパウダーに、インスタントコーヒーを軽く混ぜます。

7	そば粉マフィン	177kcal
メニュー番号		
マーガリン	100g	
三温糖	80g	
卵 (Mサイズ)	2個	
牛乳	140mℓ	
アーモンドスライス	60g	
(薄力粉)	200g	
そば粉	120g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

※ 薄力粉、そば粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。

※ そば粉の中にはルチンという物質が含まれており、白粉を落とす働きがあります。

7	チーズマフィン	170kcal
メニュー番号		
マーガリン	70g	
砂糖	40g	
卵 (Mサイズ)	2個	
牛乳	150mℓ	
クリームチーズ	40g	
プロセスチーズ	120g	
(薄力粉)	310g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	
塩	ひとつまみ	
パルメザンチーズ	20g	

※ ふるった薄力粉とベーキングパウダーに塩とパルメザンチーズを加えて軽く混ぜます。

※ クリームチーズ、プロセスチーズは1cm角に切ります。

7	キャラットマフィン	182kcal
メニュー番号		
マーガリン	120g	
砂糖	120g	
卵 (Mサイズ)	4個	
にんじん	120g	
(薄力粉)	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	
シナモン	小スプーン 1	

※ にんじんはすりおろします。

※ 薄力粉、ベーキングパウダー、シナモンは合わせてふるいます。

7	アプリコットマフィン	204kcal
メニュー番号		
マーガリン	120g	
砂糖	120g	
アンズジャム	60g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40mℓ	
干しアンズ	150g	
(薄力粉)	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

※ 干しアンズは細かくきざみ、ふるった薄力粉とベーキングパウダーに軽く混ぜます。

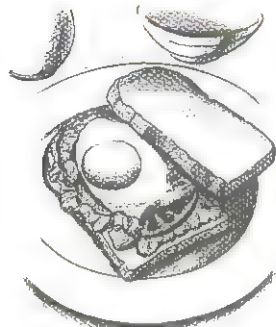
7	緑茶マフィン	146kcal
メニュー番号		
マーガリン	70g	
砂糖	100g	
卵 (Mサイズ)	2個	
牛乳	140mℓ	
(薄力粉)	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	
緑茶の葉	大スプーン 1	

※ ふるった薄力粉とベーキングパウダーに緑茶の葉を加えて軽く混ぜます。

※ お茶にはビタミンCがたくさん含まれています。葉ごと食べると多くのビタミンCをとることができます。



## でき上がったパンを使ってアレンジしてみましょう



カロリー 1人分あたりのカロリー表示になっています。

### ベーコンエッグサンド

678kcal

#### 材料 (2人分)

全粒粉パン (厚さ1cm) .....4枚  
卵 .....2個 ベーコンすちり .....6枚  
トマト .....1個 レタス .....3枚  
バター、サラダ油、塩、黒こしょう 少々

#### 作り方

- ① トマトはへたを取り除いて、厚さ7mmの輪切りに、レタスは細切りにします。
- ② フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、トマトを入れ中火で両面を焼き、塩少々をふり、とりします。
- ③ 食パンをトーストし、片面にバターをぬって、2枚にレタスをひきます。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、ベーコンを中火で焼き、焼き色がついたら裏返しにして弱火にし、3枚づつまとめてその上に卵を1個づつ割り落とします。
- ⑤ 卵は3分程焼き、塩、黒こしょう各少々をふります。1組づつトマトの上にのせ、残りのトーストをのせます。

### チキンサラダサンド

393kcal

#### 材料 (2人分)

食パン (厚さ1.5cm) .....4枚 レタスの葉 .....2枚  
鶏ささみ .....4本 レモンの輪切り .....1枚  
セロリの茎 .....1/4本分 粒マスタード .....小さじ1

#### 作り方

- ① ささみは耐熱皿に鹽かくを少しあけて並べ、塩、こしょう、各少々をふります。レモンの輪切りをのせ、ラップをして電子レンジで2分程加熱し粗熱をとります。セロリの茎はうす切り、レタスは細切りにします。
- ② ささみがざめたら手でほぐしてボールに入れます。セロリとマヨネーズ大さじ2、塩、こしょうを加え全体を混ぜます。
- ③ 食パンの片面にバターをぬり2枚に粒マスタードを小さじ1/2ずつぬります。その上にレタス、チキンサラダをのせ食パンをのせます。

### ツナコーンマヨネーズトースト

462kcal

#### 材料 (2人分)

食パン (厚さ1.5cm) .....2枚  
ツナ缶詰 (90g) .....1缶 ホールコーン缶詰 .....1/2缶  
玉ねぎ .....1/4個 カレー粉 .....小さじ1/2  
マヨネーズ .....大さじ2

#### 作り方

- ① ツナは余分な缶汁を切り取ります。玉ねぎはみじん切りにします。ボールにツナ、コーン、玉ねぎとカレー粉小さじ1/2、マヨネーズ大さじ2を入れてよく混ぜ合えます。
- ② 食パンにツナコーンマヨネーズを1/2量ずつのせて広げ、オーブントースターに入れて3分程焼きます。

## 手づくりパンを作しましょう (生地づくりの使用法)

●パンケースの取り出しからメニュー選びまでは、P.8~P.9の1~7と同じ手順で行ってください。

※生地づくりメニューはタイマーセットできません。

※手づくりパンの材料配合はP.25~P.40をご覧ください。そのときメニュー番号が8になっていることを確かめます。

※生地づくりの保存についてはP.43を参照してください。

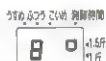
※ねり時間1斤 20分、1.5斤 25分は固定です。発酵時間はタイマーキーで変更することができます。(5分間隔で20分~1時間20分の間で変更可能です。)

※発酵時間の初期設定は20分になっています。

※発酵時間の目安はメニュー横に表示してあります。

例

生地づくりにて1.5斤 (ねり25分  
発酵1時間) を選択する場合。



### 1 メニューキーで生地づくり1.5斤を選択

### 2 タイマーキーで発酵時間を1時間に設定します。

※次ページからのメニューはメニュー横の発酵時間を目安に設定してください。



※市販のパンの本などを参考に発酵時間を設定できます。

### 3 スタートキーを押すとでき上がり時間が表示され、ねりが始まります。



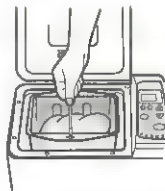
### 4 生地を取り出します。

○ブザーが鳴り、「でき上がり」の表示ランプが点滅したら(※)キーを押し、すぐに生地を取り出します。

○パンケースはふちにある矢印 (ゆるむ) の方向に回して取り出してください。

取り出した生地はP.25~P.40の手づくりメニューに従ってオーブンで焼き上げます。

※生地を取り出さないまま放置すると発酵しすぎてパンがうまくできない場合があります。



### 5 電源プラグを抜きます。

○電源プラグをしっかりと持ち、コンセントから抜いてください。



# 手づくりメニュー

## フランスパン 発酵 60分



※( )内1斤

①マーガリンをぬったボールに生地を取り出し、ラップをして28℃位の場合で30分寝かせます。

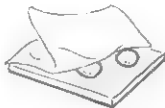


②生地がベタつく場合は、打ち粉(強力粉)をします。手のひらで軽くたたいてガス抜きをした生地をスクッパーで6等分(4等分)します。生地を傷めないように手のひらでやさしく丸めます。



生地をいためないように丸めてネ!

③ぬれぶきんをかけて20分～30分休ませます。



④生地を手のひらで軽くたたいて円形にのばします。手前から両手で少しずつ、くるくる巻いて巻き終わりをしっかりつまみます。



⑤クッキングシートを敷いたオーブン皿に巻き終わりを下にして並べます。



⑥かたくしぼったぬれぶきんをかけて室温で約60分ゆっくり発酵させます。

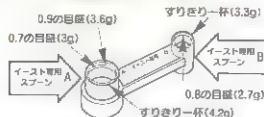
約2倍になったらOK。

寒い季節は28℃位を保てるように発酵させます。



### イーストの容量について

イーストをはかる時はイースト専用スプーンを使用してください。



カロリー 1.5斤分1個あたりのカロリー表示になっています。

メニュー番号	分量 1斤 (4個分)	分量 1.5斤 (6個分)	250kcal (8個分)
水	180ml	250ml	250ml
強力粉	200g	280g	280g
薄力粉	80g	120g	120g
砂糖	大スプーン 1/2	1	1
塩	小スプーン 1	1 1/2	1 1/2
マーガリン	5g	8g	8g
レモン汁	少々	少々	少々
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8 (内訳の量)	イースト専用スプーンA 0.9 (内訳の量)	0.9 (内訳の量)

⑦カミソリでななめに3～4mmの深さの切れ目を入れます。



⑧200℃に予熱したオーブンに生地を入れ、オーブン内と生地にたっぷり霧吹きを、30～35分焼きます。



⑨焼き上がった網の上に置いて冷めます。



### ワンポイントアドバイス

- 砂糖や油量が少なくても偏みやすい生地なので、できるだけやさしく扱います。
- ガス抜きは、手のひらでたたき程度にしてガスを抜すぎないようにします。
- 発酵は時間をかけてゆっくり行います。温度が高いと生地がだれてしまいます。

## チーズフランス 発酵 60分



メニュー番号	分量 1斤 (8個分)	分量 1.5斤 (12個分)	250kcal (8個分)
水	180ml	250ml	250ml
強力粉	200g	280g	280g
薄力粉	80g	120g	120g
砂糖	大スプーン 1/2	1	1
塩	小スプーン 1	1 1/2	1 1/2
マーガリン	5g	8g	8g
レモン汁	少々	少々	少々
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8 (内訳の量)	イースト専用スプーンA 0.9 (内訳の量)	0.9 (内訳の量)
ピザ用チーズ	120g	160g	160g

①フランスパンの①～⑥まで同様の作業を行ってください。生地は8等分(6等分)にします。



②カミソリで中央に5mm程度の深さの切れ目を入れ、チーズをのせます。



③200℃に予熱したオーブンに生地を入れ、生地とオーブン内に霧をたっぷり吹き、20～25分焼きます。





# くるみパン

発酵 60分

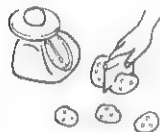


B メニュー番号		分量 1斤 (10割分)	1.5斤 (15割分)
水		170mℓ	260mℓ
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1 1/2	2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		15g	20g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
★くるみ		50g	70g
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2 (内割の量)	1と0.9 (内割の量)
	イースト専用スプーンA		

※ プレーザが通ったらくるみを入れてください。  
くるみは粗くきざみます。

※ ( ) 内1斤

- ① 打ち粉 (強力粉) を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スケッパーで15等分 (10等分) にします。
- ② 生地の表面を張らせるように丸めます。この時、生地が傷まないようにやさしく丸めます。
- ③ かたくしぼったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。

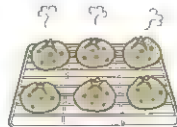


生地を  
いためないように  
丸めてネ!



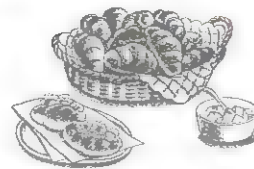
- ④ 生地を軽く丸め直しクッキングシートを敷いたオーブン皿に閉じ口を下にして並べます。鍋を吹き32~35℃に保ったオーブンで30~40分発酵させます。
- ⑤ オープンから取り出し、はさみで十文字に切り込みを入れます。
- ⑥ 約180~190℃に予熱したオーブンで10~15分焼きます。焼き上がったら網の上に置いて冷めます。

2~2.5倍にふくらんだらOK



# バターロール

発酵 45分



B メニュー番号		分量 1斤 (12割分)	1.5斤 (18割分)
水		140mℓ	190mℓ
卵 (Mサイズ)		1/2個	1個
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	3 1/2	5
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		40g	60g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2 (内割の量)	1と0.9 (内割の量)
	イースト専用スプーンA		
ぬり卵		1/2個	1/2個

※ ( ) 内1斤

- ① 打ち粉 (強力粉) を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スケッパーで18等分 (12等分) にします。
- ② 生地の表面を張らせるように丸めます。この時、生地が傷まないようにやさしく丸めます。
- ③ かたくしぼったぬれぶきんをかけて約10分休ませます。



生地を  
いためないように  
丸めてネ!



- ④ 丸い生地をころがして円すい形にして約5分休ませた後、めん棒でうすくのばしてしずく形にします。
- ⑤ 幅の広い方から巻きます。
- ⑥ クッキングシートを敷いたオープン皿に、巻き終わりを下にして並べます。



⑦表面が乾かない様に霧吹きをして、32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます

2～2.5倍にふくらんだらOK



⑩焼き上がったあみの上に書いて冷まします。



⑧生地の上にゆり卵をゆります。

⑨180～190℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。



### ワンポイントアドバイス

- 室温が高いとき（約28℃以上）は、生地がべたつきやすいので、約5℃の冷水を入れてください。

## ドーナツ 発酵 45分



131kcal		131kcal	
8		分量 1斤 1.5斤	
メニュー番号			
水		140ml	190ml
卵 (Mサイズ)		1/2個	1個
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	3 1/2	5
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		40g	60g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2	(内製の場合)
	イースト専用スプーンA	1と0.9	(内製の場合)
粉砂糖 (飾り用)		適量	適量
揚げ油		適量	適量

①打ち粉（強力粉）を軽くふった台の上に生地を取り出します。

生地をめん棒で約5mmの厚さになるまでのばします。

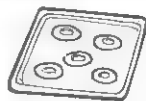


②内側に軽く打ち粉（強力粉）をふったドーナツ形で型抜きします。



③クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。

2～2.5倍にふくらんだらOK



④160～170℃に熱した揚げ油の中に1個ずつ静かに入れ、全体がキツネ色になるまで揚げます。

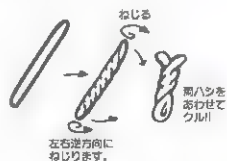
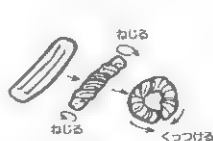


⑤油をよくきり、粉砂糖をふりかけて仕上げます。



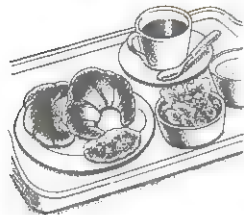
油の温度は生地の強りを入れて、すぐ浮いてくるのが適温です。

### ドーナツのいろいろ



# クロワッサン

発酵 45分



8 メニュー番号		分量 1斤 (12個分)	1.5斤 (18個分)
水		150ml	220ml
卵 (Mサイズ)		1/2個	1/2個
強力粉		180g	260g
薄力粉		100g	140g
砂糖	大スプーン	2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	30g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB	2	
	イースト専用スプーンA		2
折り込み用バター (1cm角に切る)		100g	150g
薄力粉		20g	30g
ゆり卵		1/2個	1/2個

※ ( ) 内1斤

- ①パンケースから取り出した生地を丸め直し、ラップをして冷蔵庫で約30分休ませます。



- ②折り込み用バターに薄力粉をふるって加え、よくもみ込み冷蔵庫にのこします。

粉をよくもみこみます。



- ③①の生地を縦45cm×横30cm (縦35cm×横25cm) の長方形にのばします。

生地がベタつく場合は、打ち粉 (強力粉) をします。



- ④②のバターを親指大につまみ、のばした生地の2/3の部分に等間隔にのせます。

バターがのっていない1/3の部分折りします。

バターは均一にのせて



- ⑤バターがのっている1/3の部分④の上に重ね、3つ折りにします。

ラップに包み冷蔵庫で30分以上冷やします。

3つ折り



- ⑥幅の狭い方を手前になるように置きます。めん棒で生地をのばし、縦45cm×横30cm (縦35cm×横25cm) の長方形にします。



- ⑦のばした生地を⑤と同様に3つ折りにし、ラップをして冷蔵庫で30分以上休ませます。

⑥～⑦をもう一回くり返します。(生地をのばすときは、必ず幅の狭い方が手前になるようにおきます。)

冷蔵庫へ入れてネ!



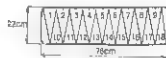
- ⑧十分に冷やした生地を76cm×22cm (52cm×22cm) のできるだけきれいな長方形にのばします。

生地がやわらかくなりすぎた場合はラップをして冷蔵庫で20～30分休ませ再びのばします。



幅のせまい方を手前にして

- ⑨長方形の長い辺に端から4cm間隔で切り目をいれます。上下の辺の切り目をひとつずつずらして結び二等辺三角形になるように分割します。



- ⑩三角形の底辺に1cmの切り込みを入れ両端を左右にひっぱりながら巻きます。



- ⑪細い方を軽くひっぱりながら巻きます。



- ⑫クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ、霧吹きをします。

約25℃で60分間発酵させます。

2～2.5倍にふくらんだらOK。



- ⑬ゆり卵をゆり、約210℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。

ゆり卵をゆってオープンへ

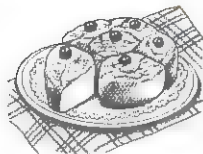


## クロワッサンの成形





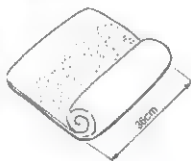
# スイートロール 発酵 45分



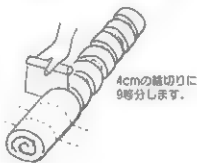
※イラストは1.5斤分のもの  
です。  
※( ) 内1斤分

B メニュー番号	分量 1斤 (18cmクーキ型1個分)		1.5斤 1/2切あたり 348kcal 1.5斤 (21cmクーキ型1個分)	
<b>(生地)</b>				
水	140mℓ		190mℓ	
卵 (Mサイズ)	1/2個		1個	
強力粉	280g		400g	
砂糖	大スプーン 3 1/2	大スプーン 5		
塩	小スプーン 1	小スプーン 1 1/2		
マーガリン	40g	60g		
スキムミルク	大スプーン 1	大スプーン 1 1/2		
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8×2 (内発酵用)	イースト専用スプーンB 1と0.8 (内発酵用)		
<b>(フィリング)</b>				
シナモン	大スプーン 1/2	大スプーン 1/2		
グラニュー糖	大スプーン 2	大スプーン 3		
レーズン	60g	90g		
ドレンチェリー	適量	適量		
アイシング	適量	適量		
ぬり卵	1/2個	1/2個		

- ① 打ち粉(強力粉)を軽くふった台の上に生地を取り出します。伸びが悪いときは少し休ませてください。  
めん棒で縦45cm×横36cm(縦40cm×横24cm)の長方形にのばします。  
この上に巻き終わりになる方を4cm残してシナモン、グラニュー糖、レーズンを均一にちらします。



- ③ 約4cmずつ9等分(6等分)し、サダダ油をぬったクーキ型に並べます。



- ④ 蒸気吹きをし32〜35℃に保ったオーブンで30〜40分発酵させます。  
ぬり卵をぬり、約180〜190℃に予熱したオーブンで40〜50分(30〜40分)焼きます。



- ⑤ 焼き上がったら型から出して冷まし、アイシングをかけてドレンチェリーを飾ります。



**アイシングの作り方**

粉砂糖	60g
卵白	1/2個
レモン汁	少々

粉砂糖とよく溶いた卵白、レモン汁をねばりがでるまで混ぜます。  
(レモン汁がない場合は、粉砂糖と卵白のみでもアイシングができます。)

# ピロシキ 発酵 45分



※( ) 内1斤分

B メニュー番号	分量 1斤 (10個分)		210kcal 1.5斤 (15個分)	
	<b>(皮)</b>			
水	180mℓ		250mℓ	
強力粉	280g		400g	
砂糖	大スプーン 2		3	
塩	小スプーン 1		1 1/2	
マーガリン	15g		25g	
スキムミルク	大スプーン 1		1 1/2	
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8×2 (内発酵用)		イースト専用スプーンA 1と0.9 (内発酵用)	
<b>(具)</b>				
ひき肉	100g		150g	
玉ねぎ (みじん切り)	小1個		中1個	
ゆで卵 (みじん切り)	2個		3個	
春雨 (ゆでて短く切る)	30g		45g	
グリーンピース	30g		45g	
バター	25g		35g	
塩・こしょう	適量		適量	
揚げ油	適量		適量	

- ① 打ち粉(強力粉)をした台の上に生地を取り出します。

生地をスクーパーで15等分(10等分)して軽く丸め、ぬれぶきをかけて約15分休ませます。



- ④ 生地をめん棒で、だ円形にのばします。

- ③ 具をのせ、ふちに水をつけてしっかり閉じます。



- ② 玉ねぎをバターで炒め、ひき肉、ゆで卵を加えます。春雨、グリーンピースを加えてさらに炒め、塩、こしょうで味をととのえます。



- ⑤ クッキングシートを敷いたオープン皿に④を並べます。

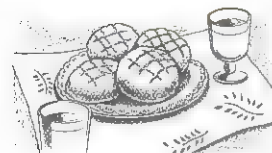
- ⑥ 約170℃に熱した油でキツネ色に揚げます。

蒸気吹きをして32〜35℃に保ったオーブンで、30〜40分発酵させます。

2〜2.5倍にふくらんだらOK



# メロンパン 発酵 45分



8 メニュー番号	分量 1斤 (12個分)	1.5斤 (18個分)
<b>(生地)</b>		
水 (Mサイズ)	140mℓ	190mℓ
強力粉	1/2個	1個
砂糖	280g	400g
塩	3 1/2	5
マーガリン	大スプーン 1	1 1/2
スキムミルク	大スプーン 40g	60g
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8×2 (内容量)	1 1/2
	イースト専用スプーンA	1と0.9 (内容量)
<b>(メロンパンの皮)</b>		
バター	100g	150g
砂糖	80g	120g
卵 (Mサイズ)	1個	1 1/2個
バニラエッセンス	少々	少々
薄力粉	230g	350g
ベーキングパウダー	大スプーン 1	1 1/2
グラニュー糖	適量	適量

※強力粉とベーキングパウダーは合わせてふるいます。

※( ) 内1斤分

## メロンパンの皮の作り方

- ①バターをクリーム状にねり、砂糖を少しずつ加えながらよく混ぜます。
- ②白っぽくなった、卵、バニラエッセンスを加えてよく混ぜます。
- ③合わせてふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ、混ぜます。ラップにくるんで冷蔵庫で約20分休ませます。

## メロンパンの作り方

- ①打ち粉(強力粉)を軽くした台の上に生地を取り出します。生地を18等分(12等分)して丸め、ぬれぶきんをかけて10～15分休ませます。

- ②メロンパンの皮を18等分(12等分)して丸めます。ラップの上のせ、手の平で押し直径約12cmの大きさにのばします。



- ③①の生地を軽く手の平でつぶして丸め直します。丸め直した生地を②の皮で底の部分を残して包みます。ラップごと手に持って包むときれいに仕上がります。

- ④スクッパーでスジをつけ、グラニュー糖をまぶします。



グラニュー糖をまぶしてネ。

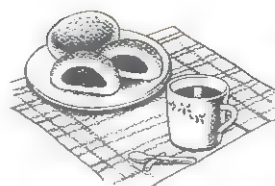
- ⑤クッキングシートを敷いたオーブン皿に④を並べます。

風吹きをして32～35℃に保ったオーブンで、30～40分発酵させます。

約180～190℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。



# あんパン 発酵 45分



8 メニュー番号	分量 1斤 (12個分)	1.5斤 (18個分)
<b>(生地)</b>		
水	140mℓ	190mℓ
卵 (Mサイズ)	1/2個	1個
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 3 1/2	5
塩	大スプーン 1	1 1/2
マーガリン	大スプーン 40g	60g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8×2 (内容量)	1と0.9 (内容量)
	イースト専用スプーンA	1と0.9 (内容量)
あん	300g	450g
けしの実	少々	少々
ぬり卵	1/2個	1/2個

※( ) 内1斤分

- ①打ち粉(強力粉)を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スクッパーで18等分(12等分)にします。

- ②生地の表面を強らせるように丸めます。この時、生地が傷まないようにやさしく丸めます。

- ③かたくしぼったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。



生地をいためないように丸めます。

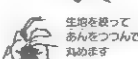


- ④めん棒で丸くのばし、あんを包みます。

- ⑤クッキングシートを敷いたオーブン皿に、同じ口を下にして並べます。

- ⑥ぬり卵をぬり、けしの実をつけ、約180～190℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。

丸くのばします



霧を吹き32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。  
2～2.5倍にふくらんだらOK



けしの実をつけてオーブンへ



# 胚芽パン 発酵 45分



※( )内1斤分

8 メニュー番号	1.5斤 1本分 分量 1斤 (2本分)	511kcal 1.5斤 (3本分)
水	170ml	240ml
強力粉	260g	370g
小麦胚芽	20g	30g
砂糖	大スプーン 1	1 1/2
塩	小スプーン 1	1 1/2
ショートニング	12g	18g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8×2 (内側の数)	イースト専用スプーンA 1と0.9 (内側の数)

※小麦胚芽は必ず炒って冷まします。

- ①打ち粉(強力粉)をした台の上に生地を取り出します。
- ②生地を軽く丸め、かたくしぼったぬれぶきんをかけて約15分位休ませます。
- ③生地をめん棒で細長くのします。

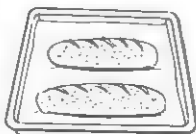
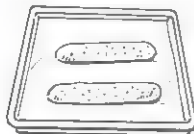
生地を軽く丸め直してスクッパーで3分割(2分割)します。



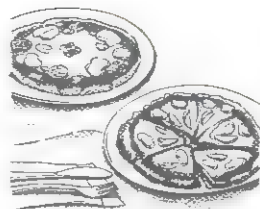
- ④生地を横長に置いて、手前から巻いていきます。巻き終わりをつまみます。
- ⑤クッキングシートを敷いたオープン皿に並べて蒸気を作ります。
- ⑥発酵を終えた生地に斜めの切り目を5~6本いれます。

約32℃~35℃に保ったオープンで約40分発酵させます。

約220℃に予熱したオープンで約15分焼きます。



# ピザ 発酵 30分



※( )内1斤分

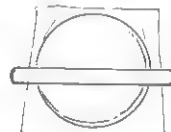
8 メニュー番号	1.5斤 1枚分、1/2枚あたり 分量 1斤 (2枚分)	207.5kcal 1.5斤 (3枚分)
生地		
水	180ml	250ml
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 1	1 1/2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	15g	20g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
ドライイースト	イースト専用スプーンB 0.8×2 (内側の数)	イースト専用スプーンA 1と0.9 (内側の数)

具

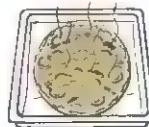
ピザソース	140g	210g
玉ねぎ(薄切り)	中1個	中1 1/2個
ピーマン(輪切り)	2個	3個
マッシュルーム(薄切り)	60g	90g
サラミソーセージ(薄切り)	80g	120g
ピザ用チーズ	200g	300g

- ①打ち粉(強力粉)をした台の上に生地を取り出します。
- ②ぬれぶきんをかけて約15分休ませます。
- ③クッキングシートの上に生地をのせ、めん棒で直径25cmにのばします。

生地を軽く丸め直して3等分(2等分)します。



- ④のばした生地にフォークで穴をあけます。
- ⑤クッキングシートごと、オープン皿に移します。ピザソースをぬり、具を均一にのせます。
- ⑥ピザ用チーズをのせます。190~200℃に予熱したオープンで約20分、周囲がキツネ色になり、チーズが溶けるまで焼きます。



## チーズスティック 発酵 30分



8 メニュー欄		分量 1斤 (16本分)	1.5斤 (24本分)	70kcal
水		180ml	260ml	280g
強力粉		280g	400g	1 1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2	8g
マーガリン		5g	8g	1 1/2
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2	
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2 (両側の値)		
	イースト専用スプーンA	1と0.9 (両側の値)		
粉チーズ		10g	15g	
ぬり卵		1/2個	1/2個	

※( )内1斤分

- ①打ち粉(強力粉)をふった台の上に生地を取り出します。

軽く丸め直して、スケッパーで24等分(16等分)します。



- ②生地を表面を張らせるように丸めます。  
この時、生地が傷まないように、やさしく丸めます。



- ③かたくしぼったぬれぶきんをかけて約15分休ませます。



- ④両手でころがしながら約25cmの長さののばします。



- ⑤クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ、霧吹きをします。  
約30℃に保ったオープンで30～40分発酵させます。



- ⑥ぬり卵をぬり、粉チーズをふります。

約200～210℃に予熱したオープンで15～20分焼きます。



## ベーグル 発酵 30分



※( )内1斤分

8 メニュー欄		分量 1斤 (10個分)	1.5斤 (15個分)	105kcal
水		170ml	240ml	280g
強力粉		280g	400g	1 1/2
砂糖	大スプーン	1 1/2	2	1 1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2	
サラダ油		10g	15g	
ドライイースト	イースト専用スプーンB	0.8×2 (両側の値)		
	イースト専用スプーンA	1と0.9 (両側の値)		

- ①打ち粉(強力粉)をした台の上に生地を取り出します。

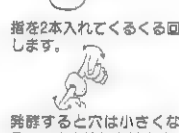
生地を軽く丸め直して、15等分(10等分)します。



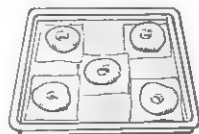
- ②生地を表面を張らせるように丸めます。  
この時、生地が傷まないようにやさしく丸めます。



- ③生地の中央に穴をあけます。  
生地の中央に指を差し込みます。



- ④穴をあけた生地をそれぞれ、1個ずつ切ったクッキングシートの上にのせます。



ぬれぶきんをかけ約15分発酵させます。

- ⑤沸騰した湯にクッキングシートごと生地をいれます。  
クッキングシートはがれたらすくい出します。  
あまり長い時間ゆでると焼き上がった時に、しわになりやすくなります。



- ⑥クッキングシートを敷いたオープン皿にならべます。

210℃に予熱したオープンで約10分焼きます。





# 中華まん生地づくりメニュー

- パンケースの取り出しからメニュー選びまでは、P.8～P.9の1～7と同じ手順で行ってください。

※中華まん生地づくりメニューはタイマーセットできません。

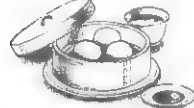
●メニューキーで9 中華まん生地づくりを選んでください。

※中華まんの生地はこの分量以外では作らないでください。水分を少なくするとパン焼き機のモーターに過度に負荷がかかり故障の原因となります。

※100kcal 100gあたり、1個あたりのカロリー表示になっています。

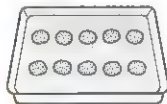
メニュー番号	7等分 (最小量)	10等分 (最大量)
生地		
湯水	160mℓ	210mℓ
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 1 1/2	大スプーン 2
ベーキングパウダー	10g	15g
サラダ油	大スプーン 1 1/2	大スプーン 2
具		
豚ひき肉	150g	200g
ねぎ (みじん切り)	15cm	20cm
生しいたけ (みじん切り)	3枚	4枚
ゆでたけのこ (みじん切り)	70g	100g
しょうが (みじん切り)	1かけ	1かけ
ごま油	大スプーン 1 1/2	大スプーン 2
しょうゆ	大スプーン 2	大スプーン 1
塩	大スプーン 1/4	大スプーン 1/2
砂糖	大スプーン 1	大スプーン 1
かたくり粉	15g	20g
こしょう	少々	少々

※強力粉、砂糖、ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。



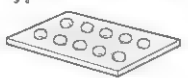
※( ) 内最小量

- ① 具は合わせよく混ぜ、10等分 (7等分) しておきます。



- ② 打ち粉をした台の上に生地を取り出します。

生地を包丁で10等分 (7等分) して軽く丸めておきます。



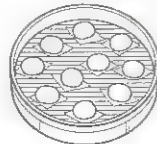
- ③ 生地を直径10cmくらいののばします。



- ④ のばした生地を具のせて包みます。



- ⑤ 5cm角に切ったクッキングシートの上にとじ目を下にしてのせ。蒸気の上がつた蒸し器に入れ強火で20分蒸します。



# ジャムコースの使用法・メニュー

- パンケースの取り出しからメニュー選びまでは、P.8～9の1～7と同じ手順で行ってください。

※ジャムはタイマーセットができません。

- 1 メニューキーで10 ジャムを選んでください。

材料は洗って皮やヘタをとり1cm角に切ります。

① 1cm角に切った材料と砂糖をパンケースの中に入れ、パンケースをふり、砂糖が材料全体にいきわたるようにします。



- 2 スタートさせます。

○ キーを押すと、予熱が始まります。

表示はでき上がりまでの残り時間になります。



- 3 ジャムを取り出し電源プラグを抜きます。

○ プリザが鳴り「でき上がり」の表示が点滅したら  
○ キーを押してパンケースを取り出しジャムをゴムべらなどで取り出してください。

※ジャムの保存は冷蔵庫で1週間が目安です。



## ジャム

※100kcal 100gあたり、100gあたりのカロリー表示になっています。



メニュー番号	10	101kcal
いちごジャム		
いちご (1cm角に切る)	700g	
砂糖	200g	
レモン汁	大スプーン 2	

メニュー番号	10	116kcal
キュウイジャム		
キュウイ (1cm角に切る)	700g	
砂糖	200g	

# 生地づくりと保存について

## ●この料理集以外の生地を作るには

市販のパンの本などを参考にして生地を作ることもできますがその場合は1斤 250g～330g、1.5斤 330g～400gの範囲にしてください。

## ●余った生地の保存方法

でき上がった後すぐ余った生地を軽く丸めなおし、2重のポリ袋に入れ、口をしっかりとしばり冷蔵庫に入れてください。使う時は手のひらで軽くつぶし、まるめなおしてから使います。(保存は12時間まで)

2重のポリ袋に入れて。



## ●作った生地を使って朝に焼き立てのパンを食べるには

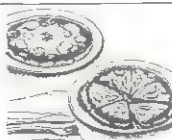
### バターロール

成形したあと短め(20～30分)に発酵させてからバットに並べラップをして冷凍します。凍ったものはビニール袋にまとめて保存できます。焼くときは30～35℃で解凍してからゆめ卵をし、170℃～200℃に予熱したオーブンで焼きます。



### ピザ

平たくのばした生地をラップで包んで冷凍します。焼くときは解凍しないで具をのせ、180℃～200℃に予熱したオーブンで約15分間焼きます。



# おいしく食べるために



## 上手に焼きあげるワンポイント

### ●材料は新鮮なものを。

●粉は湿気が苦手です。製造年月日の新しいものを選びましょう。



### ●材料は正確に。

●付属の計量カップ、スプーンや料理用はかりを使って正確にはかりましょう。



### ●イーストについて。

●開封後は密封して冷蔵または冷凍庫へ保存してください。



### ●室温・水溫に注意しましょう。

●室温、水溫はパンの発酵に大きく影響します。特に夏場は、涼しい所で必ず冷水(約5℃)を使いましょう。



## おいしく食べるワンポイント

### ●焼き上がったら。

●すぐに取り出し、蒸気を逃がしましょう。  
●人肌程度にさめたら、ラップに包むか、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。  
●パンを切るときは、人肌程度に冷めてからパン切りナイフを使って切ってください。  
●3～4日程度ならラップで包むかビニール袋に入れて冷蔵庫で保存してください。



●長期の場合は同じようにして冷蔵庫で保存してください。

### ●食べるときは。

●そのまま食べても、もちろんおいしくいただけます。  
●トーストすれば「サクッ」とした食感わりでいっそうおいしくいただけます。




## 焼き色が濃いときは

●スキムミルクを大スプーン1/2～1/2減らしてください。  
●砂糖を1/4～半量減らしてください。このときパンは少し小さくなります。





# パンのできればがおかしいときは

原因		こんなときに	パンが膨らみ過ぎていて	パンがつぶれている	パンの膨らみが足りない	粉の状態のまま崩れている
						
材料の計量	小麦粉	多すぎたとき	○			
		少なすぎたとき			○	
	イースト	多すぎたとき	○	○		
		少なすぎたとき			○	
	砂糖	多すぎたとき	○			
		少なすぎたとき			○	
	水	多すぎたとき	○	○		
		少なすぎたとき			○	
室温	高すぎたとき (28℃以上)	○	○			
	低すぎたとき (10℃以下)			○		
水温	高すぎたとき (25℃以上)	○	○			
	低すぎたとき (5℃以下)			○		
イースト、小麦粉が古かった場合					○	
停電があった場合						○
作動中、 <b>取消</b> を押して押した場合						○
焼き上がったパンをパンケースの中に長時間放置した場合						
パンが十分に冷えていないうちに切った場合						
羽根が付いていなかった場合						○

パンの焼き色が濃すぎる	パンの内側の気泡が大きい	パンの皮がべたつき、側面が大きく膨らんでいる	パンを切ったとき、きれいに切れない	対策	参照ページ
					
				材料は正確に計量してください。計量誤差はパンのできに大きく影響します。特にイーストを計量するときは、付属スプーンをたいて計量しますと多めに入りますので注意してください。	8
				冷水 (約5℃) を使います。	8
				温水 (約30℃) を使います。	
				室温に合った温度の水をお使いください。	
				材料は新しいものをお使いください。	44
				生地を捨てて、新しい材料でやり直してください。	50
○		○		焼き上がったからできるだけ早くパンを取り出してください。	10 11 44
			○	パンが冷めてから切ってください。	44
				羽根は確実に羽根取り付け軸に取り付けてください。	8



# 修理を依頼する前に

「故障かな?」と思ったときは、次の点をお確かめください。

- 次の点検をしてもなお不具合が生じる場合は、お買い上げの販売店でご相談、点検をご依頼ください。
- ご自分での分解や修理は危険ですから絶対にしないでください。

本体がちょっとおかしい

こんなときに お調べいただくこと	(9-1) キーを押しても動かない	タイマー・セットがずれている	蒸気口やふたの周囲からわずかに煙が出る	パン生地がのりがない	焼き上がったパンの中に羽根がつかっている	途中で止まっていた	参照ページ
電源プラグが抜けていませんか	○						9
庫内が高温になっていませんか (E: 01を表示)	○						50
メニューを選びましたか	○						9
タイマーのセット方法をまちがえていませんか		○					12
「スライドパン」、「マフィン風」、「生地づくり」、「中華まん生地づくり」、「ジャム」のコースを選んでいませんか		○					12
材料がヒーターの上にこぼれていませんか			○				
羽根をつけ忘れていませんか				○			8
羽根を確実に取り付けましたか					○		8
水の量は適切でしたか				○			
セット時間をまちがえていませんか						○	12
電源プラグを抜いたり、(電源) キーをさわりましたか						○	50
停電がありませんでしたか						○	50

# こんな表示がでたときは

## ○ (スタート) キーを押したら

990 523 210 電源切

E:01

E:01が点滅します。

- パン焼き機の内部が高湿 (38℃以上) になっている。
- 焼き上げ直後再び使用すると起こります。

ふたを開けてパンケースを取り出し、冷ましてください。  
E:01が消えたら (スタート) キーを押してください。

## ○使用中に

990 523 210 電源切

0:00

表示が点滅しています。

- 使用中に停電があった。  
(途中で電源プラグを抜いたり、ブレーカーが切れた場合も含まれます。)

生地を取り出し、新しい材料で最初からやり直してください。

## ○でき上がったら

990 523 210 電源切

H:00

990 523 210 電源切

L:00

- ねり、発酵中にパン生地温度が適温より高かった。

- ねり、発酵中にパン生地温度が適温より低かった。  
(過冷却で発生することがあります。)

次からはパン作りに適した温度 (15~28℃) の場所でお使いください。

上記以外の表示が出たときは、お買い上げの販売店でご相談、点検をご依頼ください。

# 仕様

形 式	HBH915
電 源	100V (50/60Hz)
消費電力	ヒーター 430W
	モーター 50Hz 100W 60Hz 90W
粉 (強力粉) の容量	400g (食パン)
食パンの形	山形パン
タイマー	16時間まで
安全装置	温度ヒューズ (192℃)
コ ー ド	約1.2m
外形寸法	幅34・奥行26・高さ37.5cm
重 量	約7Kg
付 属 品	計量カップ・計量スプーン

# アフターサービスについて

## ■修理サービスについて

- ご使用中に異常が生じたときは、お使いになるのをやめ、電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店または下記のお問い合わせ先にご相談ください。
- 自動ホームペーカリーの補修用性能部品は製造打切後最低6年間保有しています。補修用性能部品は、その製品の機能を維持するために必要な部品のことです。
- 保証期間経過後の修理については、販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、お客様の要望により有料で修理します。

## ■保証について

- この商品は保証書付きです。
- 保証書はお買い上げの販売店で所定事項を記入してお渡しいたしますので、内容をよくお読みの方へ大切に保管してください。
- 保証期間はご購入の日から1年間です。保証書の記載内容により、ご購入求めの販売店に修理をご依頼ください。

## 消耗部品について

パンケース・羽根・オイルシールは消耗品です。  
※長期間使用するとパンケース・羽根のフッ素樹脂加工がはげたり、パンケース回転軸部分のオイルシールの摩耗により、回転軸が回らなくなったり、材料がもれる原因になります。  
このような場合は部品交換が必要になりますので、お買い上げの販売店または下記のお問い合わせ先に修理をご相談ください。

## 愛情点検



こんな症状はありませんか

- ・電源コード・プラグが異常に熱い。
- ・本体が異常に熱かったり、こげくさい臭いがする。
- ・製品にさわるとビリビリ電気を感ずる。
- ・その他の異常や故障がある。

こんなときは

このような症状の時はコンセントからプラグを抜き販売店に点検をご相談ください。

## お客様相談窓口

この製品の使用方法、アフターサービス並びに品質に関するお問い合わせは、下記のお客様相談窓口までお気軽にご連絡ください。

通話料無料フリーダイヤル ☎ 0120-70-4040

受付時間：平日（月曜日～金曜日）午前9時～午後5時

Yes, Quality life.



エムケー精工株式会社 生活関連機器事業部

〒387-8603 長野県更通市南宮1825  
TEL 026 (272) 4111 (代)

エムケー北海道販売株式会社	〒004-0641	札幌市清田区清田一	1-9-21	TEL 011(881)7311
エムケー東北販売株式会社	〒983-0023	仙台市宮城野区福田	4-14-22	TEL 022(258)3861
エムケー関東販売株式会社	〒125-0062	東京都豊島区西戸	8-3-5	TEL 03(3604)6441
エムケー新潟営業所	〒950-0923	新潟市東区山2	-18-15	TEL 025(287)0911
エムケー長野営業所	〒387-0001	更通市南宮	1-8-25	TEL 026(272)7541
エムケー静岡営業所	〒422-8035	静岡市宮竹	1-13-5	TEL 054(238)0111
エムケー中京販売株式会社	〒463-0805	名古屋市中村区烏森	6-109	TEL 052(461)7261
エムケー大阪販売株式会社	〒902-0064	金沢市南新保町	30街区2番	TEL 076(264)1115
エムケー関西販売株式会社	〒564-0043	大阪府大阪市南吹田	3-6-4	TEL 06(6380)5800
エムケー岡山営業所	〒700-0951	岡山市中区	165-101	TEL 086(245)6466
エムケー広島営業所	〒731-0138	広島市安佐南区紙園	3-36-28	TEL 082(871)7355
エムケー広島営業所	〒760-0076	広島市松崎町	25-1	TEL 087(837)3303
エムケー松山営業所	〒791-8042	松山市南谷田町	1408-1	TEL 089(971)8004
エムケー九州販売株式会社	〒810-0011	福岡市中央区高砂	2-12-15	TEL 092(531)3731
エムケー鹿児島営業所	〒891-0175	鹿児島市桜ケ丘	2-11-17	TEL 099(275)3800